

## Thema omschrijvingen

Iedere bijeenkomst van de gespreksgroep is gekoppeld aan een thema. Er liggen drie thema's vast (voor vier bijeenkomsten). De thema's van de overige zes bijeenkomsten kiezen de deelnemers samen met de gespreksleider.

### Vaste thema's

#### 1. Feiten en Fabels (bijeenkomst 1 en 10)

Wat weet je al over het contact tussen mensen met en mensen zonder autisme? Wat zijn je eigen ervaringen en welke dingen heb je gehoord van anderen? Waar denk je dat mensen met en mensen zonder autisme goed in zijn als het gaat om contact maken en communiceren met anderen? Welke verschillen denk je dat er zijn tussen mensen met en zonder autisme?

#### 2. Communicatie en contactvoorkeuren (bijeenkomst 2)

Op welke manier vind je het prettig om met andere mensen te communiceren? Bijvoorbeeld: in persoon met iemand praten, per telefoon of zoom, appen, mailen, etc. Wat voor soort contact vind je prettig? Bijvoorbeeld: praten of samen iets gaan doen, hechte vriendschappen of kennissen, met één persoon tegelijk afspreken of in een groep, vaak of af en toe, etc. Wat vind je van begroetingen zoals handen schudden, knuffels geven of zoenen? Wat doe je als jouw voorkeuren en die van de ander niet hetzelfde zijn? Kun je daar makkelijk over praten?

#### 3. Contact met familie, vrienden en relaties (bijeenkomst 3)

Kun je bij deze mensen makkelijk aangeven wat je wel en niet prettig vindt qua contact? Wat doe je bijvoorbeeld als je niet van verjaardagsfeesten houdt? Of als je niet wilt zoenen/knuffels geven wanneer je op familiebezoek gaat. Hoe reageren mensen daar op? Vind je het makkelijk om nieuwe vrienden te maken? Hoe ga je om met flirten, daten en relaties? Praat je weleens over autisme met deze mensen?

### Keuze thema's

#### 1. Praten over autisme

Wanneer praat je over autisme? Kun je makkelijk over het onderwerp beginnen? Durf je als persoon zonder autisme vragen te stellen aan iemand met autisme? Durf je als persoon met autisme aan iemand zonder autisme te vertellen hoe het voor je is en wat de ander kan doen om je te helpen? In welke situaties praat je liever niet over autisme?

#### 2. Contact met collega's, kennissen en vreemden

Kun je makkelijk een gesprek aangaan met mensen die je niet (goed) kent? Kun je bij deze mensen aangeven wat je wel en niet prettig vindt als het om contact gaat? Durf je het bijvoorbeeld aan een (tand)arts te vertellen als je angstig bent of graag van te voren wilt weten wat er gaat gebeuren? Kun je tegen je collega zeggen dat je even niet wilt kletsen? Wat doe je als je zelf niet van aanraking houdt en iemand anders bijvoorbeeld een hand op je schouder legt?

#### 3. Verschillen tussen mannen en vrouwen

Er wordt wel eens gegrapt dat mannen en vrouwen op verschillende manieren communiceren en elkaar daardoor niet begrijpen. Denk je dat dat klopt? Zijn mannen en vrouwen echt anders of gaat het om vooroordelen en stereotypen over wat "normaal" is? En hoe zit dat bij mensen met autisme? Autismen wordt vaker opgemerkt bij mannen dan bij vrouwen, heeft dat met dezelfde vooroordelen en stereotypen te maken?

#### **4. Werk en dagbesteding**

Hoe vul jij je dagen? Doe je betaald werk? Doe je vrijwilligerswerk? Ben je huisman/vrouw? Ga je naar dagbesteding? Wat vind je van je eigen situatie en hoe kijk je naar de situatie van anderen? Heb je wel eens meegemaakt dat andere mensen een oordeel hebben over wat je doet?

#### **5. Omgaan met verandering**

Hoe ga je om met veranderingen? Kun je je bijvoorbeeld gemakkelijk aanpassen aan een verandering in je dagplanning of omgaan met de teleurstelling als je geen kaartjes kon krijgen voor je favoriete band? En hoe zit het met grote veranderingen zoals een verhuizing of een nieuwe baan? Maakt het uit of een verandering positief of negatief is? Of komt alles op dezelfde manier binnen?

#### **6. Wat is normaal?**

Op je werk gedraag je je anders dan op een feestje. En je vertelt je beste vriend wel alles over je nieuwe hobby maar de mensen naast je in de bus niet. Elke groep mensen heeft zijn eigen (ongeschreven) regels over hoe ze met elkaar omgaan en wat ze normaal vinden. Wie bepaalt wat normaal is en hoe wordt dat gecommuniceerd? En wat gebeurt er als je je niet normaal kan of wil gedragen in een bepaalde situatie? Heb je dit weleens meegemaakt? Hoe ging je daar toen mee om?

#### **7. Veranderende levensfasen**

Hoe ervaar je het veranderen van de levensfasen? Bijvoorbeeld wanneer je voor het eerst uit huis gaat, gaat werken/studeren, een relatie begint of beëindigt, samen gaat wonen, kinderen krijgt, stopt met werken, etc.

#### **8. Prikkel**

Als we het over prikkels hebben bedoelen we meestal zintuigelijke prikkels zoals licht, geluid, vibraties, geuren, smaken en aanraking. Hoe ervaar jij deze prikkels? Zijn er bepaalde prikkels waar je heel slecht tegen kan, bijvoorbeeld een bepaald geluid of een geur? Welke prikkels vind je prettig, bijvoorbeeld een bepaald soort muziek of eten? Ervaar je prikkels altijd op dezelfde manier of is het anders als je bijvoorbeeld moe bent of gestrest? Ken je de term overprikkeld? Zo ja, wat betekent dat voor jou?

#### **9. Grenzen en verwachtingen**

Weet je van tevoren wat je verwachtingen zijn als je contact legt met iemand? En weet je waar je grenzen liggen? Praat je daarover met de ander of ga je er van uit dat de ander dat aanvoelt? Wat gebeurt er als de ander bewust of onbewust over jouw grenzen heen gaat? Of als iemand een grens of verwachting aangeeft die jij niet begrijpt, hoe ga je daar mee om? Hoe zou het zijn als beide personen van te voren hun verwachtingen over het contact uit zouden spreken?

#### **10. Alleen of samen**

Wanneer ben je graag op jezelf? En wanneer ben je graag samen met andere mensen? Is dat altijd hetzelfde moment? Denk bijvoorbeeld aan je werk, op vakantie, hobby's, sporten, naar de bioscoop gaan, etc. Als je graag alleen bent of juist niet, hoe ga je dan om met situaties waarin je geen keuze hebt en of je met veel mensen samen moet zijn of juist helemaal alleen bent.